

Cómo mejorar su salud: consejos para adultos

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



WIN

Weight-control Information Network

Índice

Introducción	1
¿Qué es un peso saludable?	2
¿Por qué es importante que yo coma saludablemente y me mantenga activo físicamente?	2
Índice de Masa Corporal	3
¿Cómo me puedo mantener saludable?	4
¿Qué me hace subir de peso?	5
Nutrición	
¿Qué puedo hacer para comer mejor?	7
Consejos para cocinar más saludablemente	10
Actividad Física	
La actividad física	12
¿Qué puedo hacer para ser más activo?	12
¿Qué puedo hacer para perder peso?	14
Consejos para ayudarlo en sus esfuerzos para perder peso	15
Recetas	
Recetas favoritas que han sido adaptadas	18
Recursos adicionales de información	22

Introducción

Comer alimentos variados y mantenerse activo físicamente son elementos claves para la buena salud. Cuando usted come una variedad de alimentos y hace ejercicio regularmente, usted puede mantener un peso saludable, sentirse bien, y tener suficiente energía para cuidarse usted y su familia.





¿Qué es un peso saludable?

El índice de masa corporal (BMI) es una de las maneras en que usted y su médico pueden saber si usted tiene un peso saludable, sobrepeso o está obeso. Un BMI de 18.5 a 24.9 está en el rango de peso saludable. Por ejemplo, si Juan mide 1.72 metros (5'8") y pesa 68.04 kilos (150 libras), su BMI es 23, lo que significa que tiene un peso saludable. En la tabla a continuación, busque su altura en la columna a la izquierda y busque su peso en la parte de abajo. El número indicado es su BMI. Si su BMI está en el rango de sobrepeso o de obesidad en la tabla, quizás usted tenga que cambiar lo que come y cuánto come. También deberá hacer más ejercicios.

¿Por qué es importante que yo coma saludablemente y me mantenga activo físicamente?

Tener sobrepeso o estar obeso y mantenerse inactivo le pueden causar:

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca

Índice de Masa Corporal (IMC)

Altura (sin zapatos)	Metros	Pies	IMC								
	1.98	6.6"		8.7	11.6	14.5	17.4	20.2	23.1	26.0	28.9
1.95	6.5"		8.9	11.9	14.9	17.9	20.9	23.9	26.8	29.8	
1.93	6.4"		9.1	12.2	15.2	18.3	21.3	24.4	27.4	30.4	
1.90	6.3"		9.4	12.6	15.7	18.8	22.0	25.1	28.3	31.4	
1.87	6.2"		9.7	13.0	16.2	19.5	22.7	25.9	29.2	32.4	
1.85	6.1"		9.9	13.3	16.6	19.9	23.2	26.5	29.8	33.1	
1.83	6.0"		10.2	13.5	16.9	20.3	23.7	27.1	30.5	33.9	
1.80	5.11"		10.5	14.0	17.5	21.0	24.5	28.0	31.5	35.0	
1.78	5.10"		10.7	14.3	17.9	21.5	25.1	28.6	32.2	35.8	
1.75	5.9"		11.1	14.8	18.5	22.2	25.9	29.6	33.3	37.0	
1.72	5.8"		11.5	15.3	19.2	23.0	26.8	30.7	34.5	38.3	
1.70	5.7"		11.8	15.7	19.6	23.5	27.5	31.4	35.3	39.2	
1.57	5.6"		13.8	18.4	23.0	27.6	32.2	36.8	41.4	46.0	
1.65	5.5"		12.5	16.7	20.8	25.0	29.2	33.3	37.5	41.7	
1.62	5.4"		13.0	17.3	21.6	25.9	30.2	34.6	38.9	43.2	
1.60	5.3"		13.3	17.7	22.1	26.6	31.0	35.4	39.9	44.3	
1.57	5.2"		13.8	18.4	23.0	27.6	32.2	36.8	41.4	46.0	
1.55	5.1"		14.2	18.9	23.6	28.3	33.0	37.8	42.5	47.2	
1.52	5.0"		14.7	19.6	24.5	29.4	34.4	39.3	44.2	49.1	
1.49	4.11"		15.3	20.4	25.5	30.6	35.8	40.9	46.0	51.1	
1.47	4.10"		15.7	21.0	26.2	31.5	36.7	42.0	47.2	52.5	
	Libras		50	75	100	125	150	175	200	225	250
	Kilos		22.68	34.02	45.36	56.70	68.04	79.38	90.72	102.06	113.40

Peso (sin zapatos)

Peso saludable Sobrepeso moderado Sobrepeso severo u obesidad

NOTA: Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) identifican al sobrepeso como un IMC de 25-29.9 y obesidad como un IMC de 30 o más. La definición de sobrepeso como un IMC de 25 en adelante está consistente con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y con la mayoría de los países.

Fuente: Informe del Comité de Asesoramiento de las Directrices Dietéticas sobre las pautas alimenticias de los americanos, 1995, páginas 23-24.

- Colesterol alto
- Algunos tipos de cáncer
- Apnea del sueño (cuando una persona deja de respirar por períodos cortos de tiempo mientras duerme)
- Osteoartritis (cuando las articulaciones de una persona se desgastan)

¿Cómo me puedo mantener saludable?

Usted puede hacer muchas cosas para mantenerse saludable. Cambios simples a su dieta –como comer una variedad de frutas, vegetales y granos integrales y cocinar con menos grasa– pueden hacer una diferencia. Sea más activo: camine en vez de manejar, o suba las escaleras en vez de tomar el elevador. Esto puede ayudarlo a mantenerse saludable. Si usted comienza ahora a hacer estos cambios saludables, usted puede mejorar su salud en general.

¿Qué me hace subir de peso?

Las personas aumentan de peso cuando comen más comida de lo que el cuerpo necesita. Otros factores que pueden contribuir a aumentar de peso son:

- *Familia.* Pesar demasiado tiende a venir de familia. Los padres pueden pasar los problemas de peso a sus hijos a través de los genes. Los padres, los hijos y las personas que los cuidan también pueden tener sobrepeso porque comparten los mismos malos hábitos de alimentación y de ejercicio.
- *Hábitos.* Comer alimentos muy altos en grasas y calorías, o más comida de lo que su cuerpo necesita, lo pueden llevar a tener sobrepeso. Estar inactivo también lo puede llevar a pesar más de lo que debe.
- *El mundo a su alrededor.* Desde su casa al colegio de su hijo, usted y su familia están rodeados de comida y de mensajes sobre la comida. Es fácil comer más de lo que su cuerpo necesita. El uso habitual de control remotos, escaleras mecánicas, computadoras, y televisores puede reducir su nivel de actividad física haciendo que usted se mueva menos, lo que a la larga le puede causar que aumente de peso. Aunque usted no pueda controlar todos los factores que lo llevan a tener sobrepeso, usted puede hacer muchas cosas para mejorar su salud.





Nutrición

Usted puede hacer muchas cosas para mejorar sus hábitos de alimentación. Trate de comer una variedad de frutas, vegetales y granos integrales todos los días. También le puede dar más sabor a sus recetas favoritas incorporando las frutas y vegetales que le gustan.

Si está tratando de controlar su peso, coma sus comidas a horas regulares. Cuando usted omite una de las comidas, le puede causar un hambre descontrolada lo que le puede hacer comer más de lo que necesita. Cuando se tiene mucha hambre, es fácil olvidarse de la buena nutrición. Pero el hambre no es la única razón para comer demasiado. Usted también puede comer demasiado cuando está contento, triste, aburrido o enfadado. Para controlar el hambre, coma pequeños refrigerios saludables entre comidas, y fíjese cómo se siente antes de comer. Esto también lo puede ayudar a reducir las veces en que come demasiado.

Reduzca pero no elimine ciertos alimentos. Si las comidas que le gustan tienen mucha grasa, sal o azúcar, coma menos de estos alimentos y trate de no comerlas todos los días. Pero no las tiene que eliminar por completo.

Haga los cambios poco a poco. No espere que vaya a cambiar por completo sus hábitos de alimentación de la noche a la mañana. Es probable que algunos de sus

hábitos de comer sean buenos. Hacer cambios pequeños a esos hábitos que necesita mejorar, como tomar bebidas bajas en grasa, sin grasa, o de soya, o agua en vez de refrescos, puede ayudarle a comer menos calorías y a mejorar su salud. Aquí hay algunos consejos que puede tomar en cuenta.

¿Qué puedo hacer para comer mejor?

- Desayune todos los días.
- Tome mucha agua en vez de gaseosas o jugos de frutas que contienen mucha azúcar. Trate de tomar todos los días por lo menos ocho vasos de agua de 8 onzas cada uno. Añádale un pedazo de limón, lima o naranja para darle más sabor.
- Coma a horas regulares y evite omitir comidas o sustituir una comida por un refrigerio alto en calorías y en grasa. Si tiene hambre entre comidas, coma un refrigerio saludable.
- Mantenga refrigerios bajos en grasa y en calorías en su casa, trabajo, o carro para prevenir el hambre y evitar comer demasiado.
- Coma todos los días una variedad de frutas y vegetales frescos, enlatados o congelados, de diferentes colores. Los vegetales de distintos colores proporcionan diferentes sustancias nutritivas. Escoja los vegetales de hojas verdes oscuras como la acelga y la espinaca, y

Ideas para desayunos rápidos

- Yogurt bajo en grasa con frutas frescas como las fresas.
- Frutas frescas o en lata (en su propio jugo).

Ideas para refrigerios bajos en grasa

- Tostada de pan integral y leche baja en grasa o descremada.
- Cereales con poca azúcar y que no sean cubiertos con azúcar.
- Batidos hechos con frutas frescas, o congeladas y con menta u otras hierbas que le gusten.

vegetales rojos y anaranjados como las zanahorias, col morada, pimientos rojos y tomates. Las batatas, frutillas o fresas, moras y papayas tienen mucho sabor y proporcionan muchas sustancias nutritivas.

- Escoja más a menudo las frutas enteras o cortadas en vez de los jugos de frutas. Los jugos tienen poca o ninguna fibra y les añaden mucha azúcar.
- Añada vegetales a sus guisos, salsas y sopas favoritas.
- Coma los alimentos que le gustan pero coma en pequeñas cantidades los alimentos con mucha grasa y calorías, por ejemplo el helado, y fíjese cuantas veces los come.

- Lea los “datos nutricionales” en las etiquetas para ver la cantidad de grasa y las calorías que contiene la porción listada.
- Si come las llamadas comidas “rápidas”, trate de no comerlas todos los días y evite comer grandes cantidades de este tipo de comida.
- Muchos restaurantes sirven mucha cantidad de comida. Para controlar lo que come sin dejar de disfrutar, llévese un poco de la comida a la casa para comerla al día siguiente.

Además de mejorar cómo y qué comen usted y su familia, también puede hacer algunos cambios pequeños cuando cocina. Aquí hay algunos consejos que usted puede considerar:



Consejos para cocinar más saludablemente

- Antes de cocinar, siempre quítele la piel al pollo y al pavo, y córtele el exceso de grasa a la carne.
- Trate de hacer más sopas, especialmente aquellas con zanahorias, papas, frijoles rojos y negros y otros vegetales o legumbres que le gusten.
- Prepare sus platos de pollo o pescado al horno, a la parrilla, a la brasa o al vapor en vez de freírlos.
- Use aceites saludables como el aceite de oliva o de canola en vez de manteca o mantequilla.
- Use sólo las claras y no el huevo entero cuando hornee o haga tortillas de huevo.



Tamaños de las porciones a servirse

Usted no siempre puede medir la comida. Imáginese estas cosas en su mente y esto lo puede ayudar a calcular el tamaño de las porciones.

3 onzas de carne	= un juego de naipes
1 onza de queso	= cuatro dados
1 ración de pan	= 1 rebanada de pan
1 ración de fruta	= 1 manzana mediana
6 onzas de jugo de fruta	= $\frac{3}{4}$ taza de jugo de fruta
1 taza de fideos (pasta) o arroz	= una pelota de béisbol

Fuente: Asociación Dietética Americana, National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) de NIH y WebMD.

- Cocine y coma comidas con menos sal. Use caldos bajos en sal o jugos cítricos para darle sabor a los alimentos.
- Añada hierbas y especias para sazonar sus comidas en vez de usar salsas cremosas, grasosas, o saladas.
- Enfríe las sopas y salsas y con una cuchara quítele la grasa que se forma en la superficie antes de recalentarlas o comerlas.
- Use un “spray” o rocío vegetal para saltear y hornear, para evitar que las tortas se peguen a los moldes.
- Cuando fría su comida, séquela con papel toalla para quitarle el exceso de grasa, antes de servirla.



Actividad física

La actividad física puede mejorar su salud y ser divertida. El ejercicio moderado le dará más energía y lo ayudará a controlar su peso. Las personas que son activas físicamente reducen el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Un programa regular de ejercicio también lo puede ayudar a dormir mejor, tener más energía, y sentirse con menos estrés. Aquí hay algunos consejos que usted puede tomar en cuenta.

¿Qué puedo hacer para ser más activo?

- Antes de comenzar un programa de actividad física, hable con su profesional de la salud.
- Seleccione una actividad que usted disfrute, ya sea montar bicicleta, bailar o caminar.
- Si no ha estado haciendo ejercicios regularmente, comience lentamente y poco a poco aumente la cantidad de tiempo que está activo y las veces que los hace.
- Pídale a un amigo, miembro de la familia, o compañero del trabajo que haga el ejercicio con usted. Esto lo hará más divertido.
- A la hora del almuerzo, salga a caminar con un compañero de la oficina.

- Use zapatos cómodos y adecuados para la actividad que va a realizar y que le protejan sus pies y tobillos dándoles el soporte necesario.
- Use las escaleras en vez del elevador.
- En áreas seguras, estacione el carro más lejos de las entradas a las tiendas, teatros o su casa, para que así camine un poco.
- Arregle su patio o el patio de su iglesia, del colegio de su hijo o del parque de la vecindad.
- Recoja las hojas, corte el césped, o siembre flores en el jardín.
- Bájese del bus o del tren unas paradas antes de la suya y vaya a pie el resto del camino, siempre y cuando el área no sea peligrosa.
- Inscríbese en un equipo de deportes en su comunidad. Conocerá a nuevas personas, se divertirá, y aumentará su actividad física.
- Conozca la ciudad donde vive. Visite sus museos, áreas históricas y parques. Además de aprender algo nuevo, usted caminará por horas y ni se dará cuenta.
- Camine después de la cena en vez de mirar la televisión.





Recuerde que la actividad física no tiene que ser desagradable. Escoja una actividad que disfrute y trate de hacer esta actividad 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días.

Recuerde que debe fijarse metas razonables y observar su progreso. Si tiene problemas de salud o necesidades especiales, hable con su profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

¿Qué puedo hacer para perder peso?

Si usted quiere perder esas libras de más, ahora es el momento para comenzar. Los adultos que tienen sobrepeso o están obesos pueden desarrollar presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Pesarse demasiado también puede aumentar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2, que puede dañar sus vasos sanguíneos, ojos, corazón y riñones. Puede mejorar su salud perdiendo solamente entre 5 a 15 por ciento de su peso. Cuando trate de perder peso, acuérdesse de escoger alimentos bajos en grasa, comer menos y hacer ejercicios. Por ejemplo, si pesa 200 libras, y pierde 5 por ciento de su peso, significa que pierde

10 libras. Usted puede perder entre 1/2 a 2 libras cada semana sin peligro.

Consejos para ayudarlo en sus esfuerzos para perder peso:

- Hable con su profesional de la salud antes de comenzar un plan nuevo de alimentación y de actividad física.
- Concéntrese en desarrollar un plan para comer saludablemente y no en hacer una “dieta.” Las dietas lo ayudarán a perder peso a corto plazo, pero es





necesario tener una rutina de ejercicios y comer más sanamente para no volver a aumentar esas libras.

- Tome por lo menos ocho vasos de agua al día. Se sentirá más lleno y quizás coma menos.
- Prepare un almuerzo saludable en vez de comprarlo. Así controla la cantidad, el número de calorías y el tamaño de sus porciones, al mismo tiempo que ahorra dinero.
- Recuerde que el término “bajo en grasa” o “low-fat” no significa que es bajo en calorías. Si está tratando

de perder peso, tiene que contar tanto la grasa como las calorías.

- Cuando coma fuera de la casa, si es posible, pida un plato más pequeño, coma sólo la mitad de la comida y lleve el resto a la casa.
- Pídale a su familia y amigos que lo respalden.

Cosas que debe recordar cuando comience un programa de pérdida de peso:

- Haga cambios pequeños que son más fáciles de seguir. Sea realista sobre sus metas de pérdida de peso.
- Sea atrevido cómo come y qué come. Experimente con nuevas recetas y use hierbas y especias.
- Espere contratiempos y perdónese. Consiga que su familia y amigos lo ayuden.
- Sea activo. ¡Muévase más!



Recetas favoritas que han sido adaptadas

Yuca (mandioca) frita al horno

Utilice un “spray” vegetal para reducir la grasa.

1 libra de yuca (mandioca) fresca pelada, cortada en trozos de 3 pulgadas (7.6 centímetros) o 1 libra de yuca congelada pelada

Aceite vegetal en “spray”

1. Caliente el horno a 350° F.
2. En una olla ponga la yuca y añada suficiente agua fría para cubrirla con 1 pulgada (2.5 centímetros). Hierva el agua, baje la temperatura y continúe cocinando la yuca durante unos 20 a 30 minutos más, o hasta que esté blanda.
3. Transfiera la yuca con un cucharón con agujeros a una tabla de cortar y déjela enfriar. Córtele a lo largo en trozos de $\frac{3}{4}$ de pulgada (1.9 centímetros), quitándole el centro fibroso.

4. Engrase una lata de hornear con el “spray” vegetal. Ponga los pedazos de yuca en la lata y rocíeles con el “spray” vegetal. Cúbrela con papel aluminio y hornéela durante 8 minutos. Destápela y hornéela durante 7 minutos más.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional por porción: 91 calorías; <1 g de grasa total; <1 g de grasa saturada; 0 mg colesterol; 3 mg sodio; 66 mg calcio; 3 mg hierro

Fuente: *Delicious Heart-Healthy Latino Recipes*. National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH) and Office of Research on Minority Health.

Guiso de Pollo

- 8 presas de pollo (pechugas o piernas)
- 1 taza de agua
- 2 dientes pequeños de ajo, picado finamente
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3 tomates medianos, cortados en pedazos
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1/4 taza de apio picado finamente
- 2 papas medianas peladas y cortadas en pedazos
- 2 zanahorias pequeñas picadas
- 2 hojas de laurel



1. Quítele la piel y el exceso de grasa al pollo. En un sartén grande, ponga el pollo, agua, ajo, cebolla, sal, pimienta, tomates y perejil y revuelva. Cúbralo bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
2. Añada el apio, papas, zanahorias y hojas de laurel. Cocínelo 15 minutos más o hasta que el pollo y los vegetales estén blandos. Antes de servir, retire las hojas de laurel.

Rinde: 8 porciones

Información nutricional por porción: 206 calorías; 6 g grasa total; 2 g grasa saturada; 75 mg colesterol; 489 mg sodio; 32 mg calcio; 2 mg hierro

Fuente: *Delicious Heart-Healthy Latino Recipes*. National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH) and Office of Research on Minority Health.

Para ser más saludable

Quizás le sea difícil comer saludablemente y mantener una rutina de ejercicio, especialmente si usted también tiene que cuidar su familia y cumplir con las otras demandas de una vida agitada. Pero sí se puede hacer. Escoja una actividad que le guste. Fije su propio paso. Pruebe nuevas frutas, especias y maneras de preparar sus comidas. Recompense sus logros. Deje que su familia y amigos lo ayuden. Y





Recursos adicionales de información

Para más información, póngase en contacto con las siguientes organizaciones:

American Diabetes Association

(Asociación Americana de Diabetes)

1701 North Beauregard Street

Alexandria, VA 22311

Phone: (703) 549-1400

Toll-free: 1-800-342-2383 or 1-800-342-2383

Fax: (703) 549-6995

Web page: <http://diabetes.org>

American Heart Association—National Center

(Centro Nacional de la Asociación

Americana del Corazón)

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231-4596

Toll-free: 1-800-242-8721

Fax: (214) 706-2139

Web page: www.americanheart.org

National Alliance for Hispanic Health

(Alianza Nacional para la Salud Hispana)

1501 16th Street, N.W.

Washington, DC 20036-1401

Phone: (202) 387-5000

Fax: (202) 797-4353

Web page: www.hispanichealth.org

National Center for Education in Maternal and Child Health

(Centro Nacional de la Educación en

Salud Maternal y del Niño)

2000 15th Street North, Suite 701

Arlington, VA 22201

Web page: www.ncemch.org

National Council of La Raza

(Consejo Nacional de La Raza)

1111 19th Street, N.W., Suite 1000

Washington, DC 20036

Phone: (202) 785-1670

(301) 604-7983 Centro de Distribución de Información

Toll-free: 1-800-311-6257

Fax: (202) 776-1792

Web page: www.nclr.org



National Diabetes Education Program

(Programa Nacional de Educación de la Diabetes)

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Web page: <http://ndep.nih.gov>

National Diabetes Information Clearinghouse

(Centro Nacional de Distribución de Información
sobre la Diabetes)

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Toll-free: 1-800-860-8747

Fax: (301) 907-8906

Web page: www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndic.htm

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

(Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades
Digestivas y Renales)

National Institutes of Health

31 Center Drive, MSC 2560

Bethesda, MD 20892-2560

Web page: www.niddk.nih.gov



Weight-control Information Network

(Red de Información para el Control de Peso)

1 Win Way

Bethesda, Maryland 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1025

Fax: (202) 828-1028

Línea gratuita: (877) 946-4627

Dirección electrónica: win@info.niddk.nih.gov

Sitio Web: www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm

La Red de Información para el Control del Peso (WIN) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), bajo el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN reúne y disemina información sobre el control del peso, la obesidad y trastornos nutricionales a profesionales de la salud y al público en general. WIN responde a pedidos de información; desarrolla, revisa y distribuye publicaciones; y desarrolla estrategias de comunicación para animar a las personas a que logren y mantengan un peso saludable.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por Gino E. Mendoza, M.D., American Academy of Family Practice; Eva Myers, M.D., Suburban Hospital; y Luz Myriam Neira, Ph.D., Public Health Nutrition Consultant, Mary's Center for Maternal and Child Care.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima a que dupliquen y distribuyan este folleto.

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



Consejos para mejorar su salud

- Hable con su profesional de la salud antes de comenzar un plan nuevo de alimentación y ejercicio.**
- Desayune todos los días.**
- Tome mucha agua en vez de gaseosas o jugos de frutas que contienen mucha azúcar.**
- Si come las llamadas comidas “rápidas,” trate de no comerlas todos los días y evite grandes cantidades de ese tipo de comida.**
- Use sólo las claras y no el huevo entero cuando hornee o haga tortillas de huevo.**
- Añade hierbas y especias para sazonar sus comidas en vez de usar salsas cremosas o grasosas.**
- Aprenda el tamaño correcto de una porción y asegúrese de que se sirva una sola porción de cada alimento.**
- Utilice las escaleras en vez del elevador.**
- A la hora del almuerzo, salga a caminar con un compañero de la oficina.**
- Inscríbase en un equipo de deportes en su comunidad. Conocerá a nuevas personas, se divertirá, y aumentará su actividad física.**

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



Tips for keeping yourself healthy

- Talk with your health care provider before you start a new eating and exercise plan.**
- Eat breakfast every day.**
- Drink plenty of water instead of sodas or fruit juices, which are high in sugar.**
- If you eat fast food, try not to eat those foods every day and avoid eating very large amounts of fast foods.**
- Use egg whites instead of whole eggs in omelets and when baking.**
- To flavor your dishes, add herbs and spices instead of creamy, greasy, or salty sauces.**
- Learn how big a portion is, and make sure your servings are just one portion.**
- Take the stairs instead of using the elevator.**
- Take a brisk walk with a coworker during your lunch break.**
- Sign up for a community sports team. You will meet new people, have fun, and be active.**



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health



NIDDK
National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publicación Número. 02-4992S

Impresa en julio 2002